

ورشة عمل (أفضل المكملات الغذائية لدعم صحة الطفل الجسدية والعقلية)
المحاضر / ا.م.نادية حسين منحي قسم الاقتصاد المنزلي / كلية التربية للبنات
بالتعاون مع وحدة التعليم المستمر

يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٤/٣/١٨ الساعة الحادي عشر صباحا

تعريف المكملات الغذائية : هي مواد توفر الفيتامينات الأساسية والمعادن والعناصر الغذائية الأخرى التي لا تكفي في النظام الغذائي للشخص تهدف إلى استكمال نظام غذائي صحي ومتوازن ودعم الصحة العامة والرفاهية وتأتي المكملات الغذائية بأشكال مختلفة بما في ذلك الحبوب والكبسولات والسوائل والمساحيق وهي متوفرة بدون وصفة طبية.

فوائد المكملات الغذائية للأطفال :

١-دعم النمو والتطور: الفيتامينات والمعادن ، مثل الكالسيوم وفيتامين د ، ضرورية لبناء عظام قوية ودعم النمو والتطور عند الأطفال.

٢-تقوية جهاز المناعة: يمكن أن تساعد الفيتامينات C و D ، بالإضافة إلى البروبيوتيك في تعزيز جهاز المناعة لدى الأطفال والحماية من الأمراض.

٣-سد نقص المغذيات: قد لا توفر الأنظمة الغذائية للأطفال دائماً جميع العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجونها خاصةً إذا كانوا يأكلون من الصعب إرضاءهم يمكن أن تساعد المكملات الغذائية في سد هذه الفجوات الغذائية وضمان حصول الأطفال على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجونها للنمو.

٤-تحسين وظيفة الدماغ: يمكن أن تساعد أحماض أوميغا ٣ الدهنية والفيتامينات B و D والمعادن مثل الحديد والزنك في تحسين الوظيفة الإدراكية للأطفال والذاكرة والتركيز.

٥-دعم الصحة العقلية: ثبت أن لفيتامين د والبروبيوتيك تأثير إيجابي على الصحة العقلية للأطفال بما في ذلك الحد من أعراض القلق والاكتئاب.

٦-تحسين صحة الجهاز الهضمي: يمكن أن تساعد البروبيوتيك في دعم صحة الجهاز الهضمي من خلال تعزيز التوازن الصحي لبكتيريا الأمعاء ، بينما يمكن أن تساعد الإنزيمات الهضمية الأطفال الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي.

الأنواع الأكثر شيوعاً من المكملات الغذائية للأطفال

١-الفيتامينات: هي عناصر غذائية أساسية تلعب دوراً رئيسياً في وظائف الجسم المختلفة مثل النمو والتطور ، ودعم جهاز المناعة ، والرؤية.

٢-المعادن: المعادن هي عناصر أساسية تدعم مجموعة متنوعة من وظائف الجسم مثل صحة العظام ، وتوازن السوائل ، ووظيفة العضلات والأعصاب.

٣-البروبيوتيك: هي بكتيريا وخمائر حية تدعم صحة الجهاز الهضمي وتقوي جهاز المناعة.

٤- أحماض أوميغا ٣ الدهنية: وهي دهون مهمة تدعم صحة القلب والدماغ بالإضافة إلى وظائف المفاصل والعينين.

٥- المكملات العشبية: هي علاجات طبيعية مصنوعة من النباتات والجذور والأوراق التي تستخدم لدعم مختلف جوانب الصحة مثل تخفيف التوتر ودعم المناعة.

اهم الفيتامينات والمعادن الضرورية للأطفال :

يعتبر الكالسيوم ضرورياً لنمو وتطور عظام وأسنان الطفل يوجد الكالسيوم في المقام الأول في العظام يتم تخزين ٩٩٪ منه في الجسم في العظام، وقد يصاب الأطفال بضعف في العظام والكسور مثل البالغين إذا لم يقوموا بتناول ما يكفي من الكالسيوم في مرحلة الطفولة.

تشمل الأطعمة الغنية بالكالسيوم منتجات الألبان، البروكلي، السبانخ، والتوفو.

يعد الحديد معدناً أساسياً للنمو وهو يحمل الأكسجين إلى جميع خلايا الجسم بالإضافة إلى تسهيل نقل الأكسجين من الرئتين إلى باقي الجسم.

يساعد الحديد العضلات على تخزين الأكسجين واستخدامه، كما يعد ضرورياً أيضاً لإنتاج بعض الهرمونات ونمو دماغ الطفل، كما يؤثر نقص الحديد على عملية التمثيل الغذائي للطفل وتعد أكثر الأطعمة غنى بالحديد اللحم الأحمر، الكبد، الدواجن، المحار، جميع الحبوب، الفول، والمكسرات.

يوجد حمض الفوليك وهو الشكل الطبيعي لهذا الفيتامين، في الفواكه الحمضية والخضروات الورقية والمكسرات والفاصوليا. ويعد حمض الفوليك ضرورياً لتكوين خلايا الدم الحمراء فهو يساعد على نمو وتطور خلايا الطفل كما يمنع فقر الدم عند الأطفال. تشمل الأطعمة الغنية بحمض الفوليك التي يمكن تقديمها للأطفال السبانخ، حبوب القمح الكاملة، العدس، الحمص، نبات الهليون، والفاصوليا.

يعد فيتامين "أ" عنصراً غذائياً مهماً للغاية يُسهم في تحسين البصر لدى الأطفال والحفاظ على بشرة صحية وبناء مناعة قوية للطفل. وتحتوي أبرز الأطعمة الغنية بالحديد على فيتامين "أ" وهو يوجد بشكل كبير في الجزر، البطاطا الحلوة، القرع، المشمش، السبانخ، البروكلي، والكرنب.

يعد الزنك من أهم العناصر الغذائية التي يجب أن يتناولها الطفل فقد يؤدي نقصه إلى إعاقة النمو، وانخفاض المقاومة للعدوى ومن أهم الأطعمة التي تحتوي على الزنك: الخبز، والحبوب الكاملة، والفاصوليا، واللحوم الحمراء.

اختيار المكملات المناسبة للأطفال

قد يكون اختيار المكملات الغذائية المناسبة للأطفال مهمة شاقة ولكن من المهم التأكد من حصول الأطفال على العناصر الغذائية التي يحتاجونها للنمو والتطور الأمثل وعند اختيار المكملات الغذائية للأطفال يجب وضع اعتبار العوامل التالية:

العمر: تتغير احتياجات الأطفال الغذائية مع نموهم وتطورهم لذلك من المهم اختيار المكملات الغذائية المناسبة لأعمارهم يحتاج الطفل إلى مكملات غذائية مختلفة عن تلك التي يحتاجها المراهق.

الحالة الصحية: إذا كان الطفل يعاني من حالة صحية معينة مثل فقر الدم أو حساسية الطعام ، فقد يوصى بالمكملات الغذائية للمساعدة في معالجة هذه الحالات.

الجنس: لدى الفتيات والفتيان احتياجات غذائية مختلفة خاصة خلال فترة البلوغ لذلك من المهم اختيار المكملات الغذائية المناسبة لجنسهم.

نمط الحياة: الأطفال النشيطون للغاية والذين يتبعون نظامًا غذائيًا محدودًا أو لديهم حساسية من الطعام قد يكون لديهم احتياجات غذائية مختلفة وقد يحتاجون إلى مكملات مختلفة.

الجودة: عند اختيار المكملات ابحث عن المنتجات التي تم اختبارها من قبل مؤسسات خارجية ، مثل NSF International أو USP ، ويتم تصنيعها في منشأة معتمدة من GMP.

الجرعة: اتبع دائمًا الجرعة الموصى بها لكل مكمل لأن تناول الكثير من بعض المكملات يمكن أن يضر بصحة الأطفال.

من الأفضل دائمًا استشارة طبيب أطفال أو اختصاصي تغذية مسجل قبل البدء في نظام المكملات الغذائية للطفل. يمكنهم المساعدة في تحديد المكملات المناسبة للطفل بناءً على العمر والحالة الصحية والنظام الغذائي العام.

من المهم ملاحظة أنه ليست كل المكملات آمنة للأطفال ومن الأفضل دائمًا استشارة طبيب أطفال أو اختصاصي تغذية قبل البدء في أي نظام مكمل للطفل.

حتى لا تتعرض صحة طفلك للخطر لذلك يوصى أيضاً باستخدام المكملات ابدءاً من عمر أربع سنوات وما فوق لدعم صحة طفلك أثناء نموه.

التوصيات

لضمان حصول الأطفال على العناصر الغذائية التي يحتاجونها بطريقة آمنة وفعالة من الأفضل دائماً استشارة طبيب أطفال أو اختصاصي تغذية يمكن أن تساعد في تحديد المكملات الغذائية المناسبة للطفل والتأكد من حصول الطفل على التغذية المناسبة من أجل الصحة والنمو الأمثل.

اذ يمكن أن تفيد التغذية السليمة واستخدام المكملات الغذائية بشكل كبير صحة الأطفال ولكن من المهم استشارة أخصائي واختيار المكملات بحكمة.

عند اختيار المكملات الغذائية للأطفال من المهم مراعاة عوامل مثل الجودة والجرعة والتفاعلات المحتملة مع الأدوية. هناك أيضاً بعض المخاوف التي يجب أن تكون على دراية بها ، مثل عدم وجود تنظيم في صناعة المكملات الغذائية وخطر الحساسية أو ردود الفعل السلبية.

